



Les besoins énergétiques journaliers d'un enfant sont inférieurs à ceux d'un adulte : ils sont compris entre 1 300 et 2 000 kcal/jour. L'enfant étant en pleine croissance, il est essentiel que son **alimentation** soit **variée** et **équilibrée**.

Chacun de ses repas doit être composé d'aliments appartenant aux six catégories suivantes : **produits laitiers**, pour le calcium et les protéines ; **viandes, poissons** ou **œufs**, pour les protéines ; **fruits** et **légumes**, pour les vitamines ; **pain, céréales, pommes de terre, légumes secs**, etc., pour les sucres qui procurent de l'énergie ; **matières grasses**, pour les vitamines et l'énergie ; **boissons**, pour les sels minéraux et l'eau.